

DNEVNIK

MISELNOSTI RASTI

GOJITE MISELNOST RASTI VSAK DAN

dr. *Marijeta Kobetič*

KAJ JE MISELNOST RASTI?

Miselnost rasti je razvila avtorica Carol Dweck.

Njena predpostavka je, da pri miselnosti rasti mislimo, da so spretnosti, sposobnosti in talenti nekaj kar se, skozi čas, priučimo.

Pri omejeni miselnosti pa mislimo, da so spretnosti, sposobnosti in talenti fiksni in se ne spreminjajo.

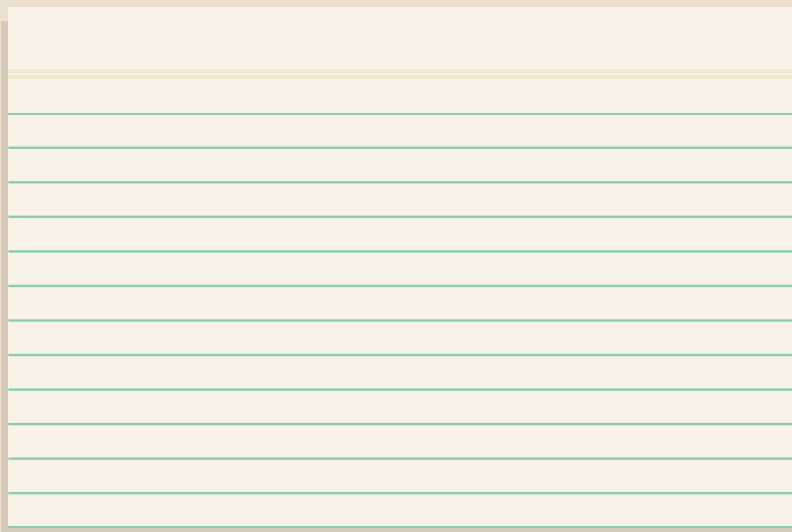
Z Dnevnikom miselnosti rasti želim spodbujati dejstvo, da se lahko razvijamo, če vložimo trud in čas.

DNEVNIK IZPOLNJUJ VSAK TEDEN

IN TAKO ...

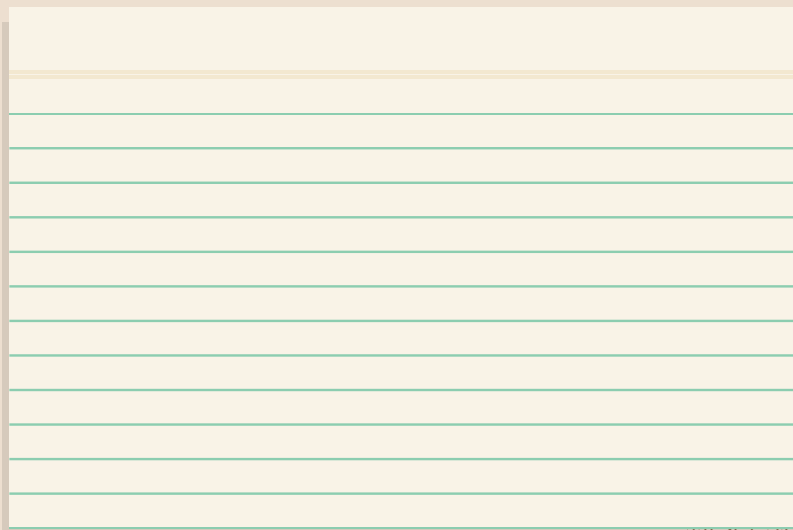
- izboljšaj svojo samozavest in samopodobo,
- izboljšaj svoje odnose,
- lažje sprejemaj napake,
- uživaj življenje, čeprav ni popolno,
- zmanjšaj občutek, da moraš biti popoln(a),
- doživljaj posamezne neuspehe kot priložnost za učenje.

Kaj si ta teden šteješ za neuspeh?
Napiši zakaj tako misliš.



Sedaj napiši kako bi lahko neuspeh
spremenil v uspeh.

NAMIG: npr. če sem se ta teden skregal(a) s sodelavcem, bom to izkoristil(a) za pogovor s sodelavcem in poskušal(a) izboljšati odnose.



Za ta teden si bom zastavil(a)
naslednji cilj:



Če tega cilja ne dosežem, bom ...

In če tega ne dosežem, bom ...

In če še tega ne dosežem, bom ...

Za kaj sem in za kaj bom ta teden
HVALEŽEN(A):



Kakšne napake sem ta teden
naredil(a)?

Kako sem se ob teh napakah
počutil(a)?

Kako lahko na te napake gledam
pozitivno? Kaj sem se iz teh napak
naučil(a)?

Literatura:

Dweck, C. (2017). Mindset. Changing the way you think to fulfil your potential. London: Robinson.

Več informacij:

dr. Marijeta Kobetič

040 860 037

info@pisanapreslica.si

www.pisanapreslica.si

DNEVNIK

MISELNOSTI
RASTI

GOJITE MISLENOST RASTI VSAK DAN